

بدنسازی و تمرین‌های کششی

باب اندرسون

ترجمه تهیه شده میرهاشمیان

www.ketab.ir



اندرسن، باب، ۱۹۴۵ -
اندلسازی و تمرین‌های کششی / باب اندرسون؛ ترجمه نهمینه میرهاشمیان. - تهران:
قفسوس، ۱۳۷۹.
۲۴۰ ص.؛ مصور.
ISBN: 964-311-227-6

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Stretching

عنوان اصلی:

کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «کشش» با ترجمه ناصر نعمت‌پور و بابک مقدمی
توسط «کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران» در سال ۱۳۶۶ منتشر شده است.
کتابنامه: ص. / ۲۳۵ - ۲۳۶.

۱. ورزش درمانی. ۲. نرمش. ۳. معلولان جسمی - توانبخشی. ۴. بهداشت شخصی.
الف. میرهاشمیان، نهمینه، ۱۳۴۱ - ۱، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: کشش.

۶۱۳/۷۱

RA۷۸۱ / الف ۵

۱۳۷۹

۷۸-۲۸۰۹۱

کتابخانه ملی ایران

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Stretching

Bob Anderson

Shelter Publications



انتشارات قوqنووس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهیدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

باب اندرسون

بدنسازی و تمرین‌های کششی

تهمینه میرهاشمیان

چاپ پنجم

۱۰۰۰ نسخه

۱۳۹۲

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۶-۲۲۷-۳۱۱-۹۶۴

ISBN: 964-311-227-6

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۸۰۰۰ تومان

فهرست

تمرین‌های کششی ایستاده برای	پیشگفتار	۷
بالای بدن	چه کسی باید تمرین‌های کششی انجام دهد؟	۱۱
۱۰۰	چه موقع تمرین‌های کششی انجام دهد؟	۱۲
۱۰۶	چرا تمرین‌های کششی انجام دهید؟	۱۳
تمرین‌های کششی با حوله برای	چگونه تمرین‌های کششی انجام دهید؟	۱۴
بالای بدن	آغاز کار	۱۷
۱۰۷	کشش‌ها	۲۷
۱۱۰	راه‌نمای تمرین‌های کششی	۲۸
تمرین‌های کششی نشسته	تمرین‌های کششی برای آسوده‌سازی پشت	۳۰
تمرین‌های کششی برای پا و کتفاله ران	تمرین‌های کششی برای پاها، کف پاها،	
با بالا بردن پاها	پنجه و قوزک‌ها	۴۰
۱۱۵	تمرین‌هایی برای پشت، شانه‌ها و دست‌ها	۵۱
تمرین‌های کششی برای کتفاله ران و	مجموعه تمرین‌های کششی برای پاها	۵۹
باسن با پاهای باز	تمرین‌های کششی برای بخش تحتانی	
۱۱۸	پشت، باسن، کتفاله ران و وتر	
یادگیری پا - باز	پشت زانو	۶۷
۱۲۳	تمرین‌های کششی برای پشت	۷۹
برنامه تمرین‌های کششی روزانه	بالا بردن پاها	۸۷
۱۲۷	تمرین‌های کششی ایستاده برای	
صبحگاه	پاها و باسن	۹۱
۱۲۸		
راهپیمایی		
۱۲۹		
تمرین‌هایی کششی روزانه		
۱۳۰		
بیش از ۵۰ سال		
۱۳۲		
کار داخل خانه و بیرون از خانه		
۱۳۴		
خشکی بخش پایینی پشت		
۱۳۵		
نشستن		
۱۳۶		
تلویزیون		
۱۳۷		
تمرین‌های کششی اختیاری		
۱۳۸		

برنامه‌هایی برای تمرین‌های کششی:

تمرین‌هایی برای ماهیچه‌های شکمی ... ۱۸۲	ورزش و فعالیت ... ۱۳۹
تمرین‌هایی برای دست‌ها و سینه ... ۱۸۶	بیس بال / سافت‌بال ... ۱۴۰
تمرین‌هایی برای قوزک‌ها، پنجه‌های پا، و بخش پایینی پاها ... ۱۸۸	بسکتبال ... ۱۴۲
تمرین‌هایی برای انگشتان دست، دست‌ها، مچ و ساعد ... ۱۹۳	دوچرخه‌سواری ... ۱۴۴
میله‌های موازی (پارالل) ... ۱۹۴	رگبی ... ۱۴۶
بارفیکس ... ۱۹۶	گلف ... ۱۴۸
پله ... ۱۹۹	ژیمناستیک / پانتاز / رقص ... ۱۴۹
تکنیک‌های دو و دوچرخه‌سواری ... ۲۰۳	کوهپیمایی ... ۱۵۲
در آغاز ... ۲۰۴	هاکی روی یخ ... ۱۵۴
دویدن و پیاده‌روی ... ۲۰۵	هنرهای رزمی ... ۱۵۶
پیاده‌روی ... ۲۰۵	راکت بال / هندبال / اسکواش ... ۱۵۸
ده هفته برنامه ... ۲۰۶	دویدن ... ۱۶۰
چگونه از آسیب جلوگیری کنیم ... ۲۰۸	اسکی (صحرائی) ... ۱۶۱
پیشنادهایی برای مشکلات دوندگان ... ۲۰۹	اسکی (سرعت) ... ۱۶۲
و ... ۲۰۹	فوتبال ... ۱۶۶
دوچرخه سواری ... ۲۱۴	موج‌سواری ... ۱۶۸
تغذیه سبک و مغذی ... ۲۲۱	شنا / واترپلو ... ۱۶۹
مراقبت از پشت بدن ... ۲۲۵	تنیس ... ۱۷۰
رهنمودهای تمرین‌های کششی و ورزش ... ۲۳۱	والیبال ... ۱۷۲
کتاب‌شناسی ... ۲۳۵	آموزش وزنه‌برداری ... ۱۷۴
	کشتی ... ۱۷۶
	برای آموزگاران و مربیان ... ۱۷۹
	تمرین‌هایی برای پرورش توانمندی ... ۱۸۱

پیشگفتار

امروزه میلیون‌ها نفر به مزایای حرکت پی برده‌اند. در هر کجا مردمی را می‌بینید که مشغول پیاده‌روی، دو، تنیس یا راکت‌بال و دوچرخه‌سواری‌اند. آن‌ها امیدوارند که چه چیزی به دست آورند؟ چرا چنین علاقه‌ای ناگهانی به تناسب اندام پدید آمده است؟

ما داریم به این موضوع پی می‌بریم که افراد فعال زندگی پر بارتری دارند. آن‌ها با بنیه‌ترند و مقاوم‌ترند در برابر بیماری‌ها بیشتر است و اندام متناسبی نیز دارند. افراد فعال همچنین اعتماد به نفس بیشتری دارند، کم‌تر افسرده می‌شوند، و اغلب حتی در سنین بالا، با توان و نیروی طرح‌های تازه کار می‌کنند.

در سال‌های اخیر پژوهش‌های پزشکی نشان داده که تعداد زیادی از بیماری‌ها مستقیماً به فقدان فعالیت بدنی مربوط می‌شود. آگاهی از این موضوع، همراه با دانش بهداشتی غنی‌تر، سبک زندگی را تغییر می‌دهد. دلیل علاقه و اشتیاق کنونی نسبت به حرکت، هوس نیست، بلکه تنها راه جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های عدم تحرک، فعال باقی ماندن، نه برای یک ماه، یا یک سال، بلکه برای تمام عمر است.

نیاکان ما مشکلات زندگی ساکن را نداشتند؛ زیرا مجبور بودند برای بقایشان سخت تلاش کنند. آن‌ها به واسطه کار مداوم و شدید بیرون از خانه نظیر: بریدن و قطعه‌قطعه کردن، حفر کردن، زراعت، کاشتن، شکار کردن، و سایر فعالیت‌های روزانه‌شان، قوی و سالم باقی می‌ماندند. اما با ظهور انقلاب صنعتی، انجام دادن کارهایی را که زمانی با دست انجام می‌شد، ماشین‌ها به عهده گرفتند. به نسبتی که فعالیت مردم کاهش یافت، توانایی و استعداد حرکت طبیعی نیز در آن‌ها کم شد.

بدیهی است که ماشین، زندگی ما را راحت‌تر کرده، اما مشکلاتی جدی نیز به بار آورده است. ما به جای پیاده‌روی، رانندگی می‌کنیم، ترجیح می‌دهیم به جای بالا رفتن از پله‌ها از

آسانسور استفاده کنیم و در حالی که زمانی، بیش‌تر اوقاتمان به فعالیت می‌گذشت، حالا بیش‌تر عمرمان به حال نشسته می‌گذرد. بدون تلاش جسمی روزانه، بدن ما از کشیدگی‌های رها نشده، انباشته می‌شود. اگر برای رهایی از کشیدگی‌های بدن راهی طبیعی نیابیم، ماهیچه‌های ما ضعیف و سفت می‌شود و بدن شکل طبیعی و انرژی حیاتی خود را از دست می‌دهد.

اما زمان در حال تغییر است. دههٔ ۱۹۷۰ آگاهی‌ای مهم و حیاتی نسبت به زندگی سالم را برای ما به دنبال آورد. ما فهمیده‌ایم که سلامتی چیزی است که می‌توانیم آن را کنترل و از ضعف و بیماری جلوگیری کنیم. ما دیگر به نشستن و عاطل و باطل ماندن رضایت نمی‌دهیم. حالا داریم حرکت می‌کنیم و می‌خواهیم که شادی‌های زندگی سالم و فعال را دوباره کشف کنیم. از آن گذشته، ما می‌توانیم در هر سنی، زندگی سالم‌تر و پرنشاط‌تری را برای خودمان از سر بگیریم.

ظرفیت بدن برای بازسازی، شگفت‌انگیز است. مثلاً جراح در بدنتان شکافی ایجاد می‌کند، مشکل را برطرف می‌کند و بعد شکاف را بخیه می‌زند و شما بلند می‌شوید. در این مرحله، بدن بر بیماری فائق می‌آید و خودش را بازسازی می‌کند. طبیعت، کار پزشک را به اتمام می‌رساند. همهٔ ما این استعداد به ظاهر معجزه‌آسا را برای بازیابی تندرستی مان داریم، خواه می‌خواهد مشکل ما در حدّ عمل جراحی باشد، یا ضعف جسمانی ناشی از فقدان فعالیت و رژیم بد غذایی.

ارتباط تمرین‌های کششی با این موارد چیست؟ کفش پیوند مهمی بین زندگی ساکن و زندگی فعال است. این تمرین‌ها، ماهیچه‌ها را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد، شما را برای حرکت آماده و به شما کمک می‌کند تا بدون فشار نابجا در زندگی روزمره از بی‌تحركی به فعالیت‌های پرتحرک برسید. کشش، اهمیت ویژه‌ای در فعالیت‌هایی چون دویدن، دوچرخه‌سواری، بازی تنیس یا در سایر تمرین‌های پرحرارت دارد، زیرا چنین فعالیت‌هایی سبب سفتی و انعطاف‌ناپذیری ماهیچه‌ها می‌شوند. تمرین‌های کششی، قبل و بعد از تمرین شما را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد و به جلوگیری از آسیب‌های متداولی چون التهاب زردپی آشیل بر اثر دویدن، و دردناکی شانه‌ها و آرنج‌ها به خاطر بازی تنیس کمک می‌کند.

با توجه به تعداد زیاد افرادی که در حال حاضر ورزش می‌کنند، نیاز به اطلاعات صحیح، حیاتی است. تمرین‌های کششی آسان است، اما وقتی به طور نادرست انجام شود، می‌تواند به جای اثر مثبت، بیش‌تر زیان‌آور باشد. به این دلیل، درک تکنیک‌های درست اساسی است.

در ده سال گذشته من با تیم‌های ورزشی آماتور و حرفه‌ای کار کرده‌ام و با کلینیک‌های پزشکی - ورزشی گوناگون سراسر کشور همکاری داشته‌ام و همواره دریافته‌ام که معدود افرادی از جمله ورزشکاران حرفه‌ای می‌دانند که چگونه به درستی تمرین کششی انجام دهند! من توانسته‌ام به ورزشکاران بیاموزم که کشش دادن، راه ساده و بدون درد آماده شدن برای حرکت است. آن‌ها نیز انجام این کار را لذت‌بخش و آسان یافته‌اند. وقتی که به طور منظم و صحیح کشش داده‌اند، این کار کم‌کشان کرده تا از آسیب‌ها دور باشند و قابلیت‌هایشان را به بهترین نحو به کار گیرند. تمرین‌های کششی وقتی صحیح انجام شود احساس خوبی ایجاد می‌کند. شما مجبور نیستید از محدوده تواناییتان فراتر بروید، یا تلاش کنید که هر روز موفقیت تازه‌ای داشته باشید. این کار نباید به صورت رقابت فردی دریاید تا شما ببینید که چه اندازه قادر به کشش هستید. کشش دادن باید با ساختار ویژه ماهیچه‌ای شما، انعطاف‌پذیریتان، و سطوح مختلف کشش‌پذیری بدنتان سازگاری داشته باشید. کلید حل این مسئله، نظم و آسوده‌سازی بدن است. هدف، کاهش خشکی ماهیچه است که باعث حرکت آزادانه‌تر می‌شود، و نه توجه به انعطاف‌پذیری بی‌اندازه که اغلب به خشکی بیش از حد و آسیب‌دیدگی منجر می‌شود.

مشاهده حیوانات چیزهای زیادی به ما می‌آموزد. گربه یا سگی را در نظر بگیرید. آن‌ها به طور غریزی می‌دانند که چطور کشش بدهند و این کار را خودبخود انجام می‌دهند، هیچ وقت بیش از حد کشش نمی‌دهند و ماهیچه‌هایی را که باید به کار ببرند، به طور طبیعی و پیوسته حالت می‌دهند.

تمرین کششی، تنش‌زا نیست. کشش، آرامش‌بخش، آسوده‌ساز و عاری از رقابت است. احساس هوشمندانه و فرحبخش کشش به شما اجازه می‌دهد با ماهیچه‌هایتان ارتباط برقرار کنید. این کشش کاملاً با فرد سازگار است. مجبور نیستید از هر انضباط خشک و خشنی پیروی کنید؛ تمرین کششی به شما آزادی می‌دهد که خودتان باشید و از خود بودن لذت ببرید. هر کسی می‌تواند با برخورد درست، روش مناسب خود را بیابد. لازم نیست ورزشکار بزرگی باشید. اما لازم است که به ویژه در آغاز کار، آهسته جلو بروید. ساعت بدن و ذهنتان را با مراحل فعالیت جسمانی‌تان تنظیم کنید. راحت شروع کنید و منظم باشید. به هیچ وجه نمی‌شود یک روزه به قالب مناسب دست یافت.

وقتی به‌طور منظم تمرین کششی انجام دهید و به دفعات آن را تکرار کنید، یاد می‌گیرید که از حرکت لذت ببرید. به یاد داشته باشید، هر یک از ما از نظر جسمی و ذهنی موجود منحصر به فردی هستیم و ساعت‌های مشخص استراحت و شادابی خودمان را داریم. همه ما از نظر قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری و خُلق و خو با یکدیگر متفاوتیم. اگر شما بدن خود و نیازهایش را بشناسید، قادر خواهید بود استعداد فردیتان را پرورش دهید و به تدریج زیربنای مناسبی بسازید که یک عمر پایدار بماند.

www.ketab.ir